

Zimmer frei

Wenn die Kinder ausziehen

Die neue Freiheit fällt vor allem Müttern nicht immer leicht. Doch das Loslassen ist wichtig, für Kinder und Eltern, damit beide den neuen Lebensabschnitt genießen können

Wer Kinder hat, kennt dieses Gefühl der Wehmut, den Abschied auf Raten. Er fängt schon früh an, nämlich wenn das Kleine in den Kindergarten kommt. Der nächste Schritt ist der in die Schule. In jeder neuen Phase löst sich der Nachwuchs wieder ein Stück weit von den Eltern, fängt an eigene Wurzeln zu schlagen. Während der Pubertät verbringt das Kind dann die meiste Zeit mit seinen Freunden, um einige Jahre später schließlich weitgehend unabhängig leben zu können.

Der Prozess des Loslassens sollte Eltern eigentlich nicht aus der Bahn werfen, er tut es aber manchmal doch, auch wenn sie es nur ungern zugeben wollen. Claudia M. beispielsweise, die ihre Kinder Nadine und Benjamin alleine großgezogen hat, erwischte es kalt, als beide im gleichen Jahr ausgezogen sind. Eigentlich dachte sie immer, dass sie froh sein würde, wenn sie endlich wieder das tun kann, was sie möchte. Kein Nörgeln mehr wenn sie stundenlang Klavier übt,

kein mühsames Aufräumen mehr von Küche und Wohnzimmer nach den Partys der Kinder.

Als es auf einmal soweit war und Nadine zu ihrem Freund in eine andere Stadt umsiedelte, und Benjamin sich wenige Monate später an der Uni einschrieb und ein kleines Zimmer in einer WG bezog, fiel Claudia in ein emotionales Loch. Sie war immer eine

Die Kinderzeit war jetzt vorbei, sie würde nie mehr wiederkehren

coole Mutter gewesen, hatte stets starke Nerven bewiesen, auch wenn es Probleme in der Schule oder mit dem Vater der beiden gab. Eigentlich hatte sie den Moment der großen Freiheit schon länger herbeigesehnt. Oft hat sie sich ausgemalt, was sie alles unternehmen würde, wenn die Kinder einmal aus dem Haus sind: Zum Beispiel einen Zeichenkurs

belegen, einen Traumurlaub in der Karibik buchen, neue Freunde finden – und vielleicht einem netten Mann begegnen.

Kein Ende der Trauer in Sicht?

„Mama, was willst du eigentlich mit meinem Zimmer machen?“, schrieb ihr Benjamin per WhatsApp, kurz nachdem er seinen Computer und seine Klamotten abgeholt hatte. Obwohl der Abschied von ihrem Sohn tränenlos und irgendwie sehr vernünftig abgelaufen war, wurde Claudia beim Lesen der Nachricht von einer Welle großer Traurigkeit überrollt. „Ich werde sehen, hat ja Zeit ...“, antwortete sie ihrem Sohn via Handy, und ihr war dabei bewusst, wie endgültig alles klang. Die Kinderzeit war jetzt vorbei, sie würde nie mehr wiederkehren. Auch ihr „Kleiner“ hatte sie nun allein gelassen. Was also tun mit den leeren Räumen? Als Gästezimmer einrichten? Aus dem einen ein Musikzimmer und aus dem anderen einen Meditationsraum machen? ▶



Und Claudia fragte sich: „Geht es anderen Eltern eigentlich auch so oder nur mir?“

Psychologen kennen das Phänomen des Empty-Nest-Syndroms sehr wohl (siehe Kasten rechts), und so manche Eltern suchen Rat wegen diffuser körperlicher und / oder seelischer Beeinträchtigungen. Tränen dürfen und sollen fließen, denn der Abschied von den Sprösslingen kommt einer Trauerphase gleich. Jahrelang drehte sich alles nur um die Kinder, der Alltag war erfüllt von der Freude über sie, oft aber auch von der Sorge um sie. Da ist es nicht verwunderlich, wenn die neue Freiheit plötzlich erdrückend wirkt und unsicher macht.

Will die Traurigkeit über den Auszug der Kinder gar nicht vergehen, finden die Betroffenen kaum mehr Schlaf. Sie leiden unter andauernder Lustlosigkeit und Appetitlosigkeit. Oftmals rutschen sie sogar in eine Depression. In diesem Fall ist psychologische Unterstützung angebracht.

Die neue Freiheit genießen

Wenn sich im Laufe der Zeit die Eltern an den Zustand der „Kinderlosigkeit“ gewöhnt haben, dürfen sie entdecken, dass das alles ja eigentlich gar nicht so schlecht ist: Endlich ist wieder richtig viel Platz im Kühlschrank, Mamas Klamotten und Schuhe gehören wieder ganz und gar ihr selbst, verschwinden nicht mehr einfach so aus dem Kleiderschrank. Sie muss

nach der Arbeit nicht mehr sofort nach Hause eilen, um dem Nachwuchs das Essen hinzustellen, und die Küche ist jetzt meistens aufgeräumt. Der neue Lebensabschnitt hat also viele positive Seiten, ist aber am Anfang irritierend.

Auch für die Kinder bedeutet der Auszug natürlich zunächst eine Zeit großer Verunsicherung. Plötzlich sind sie in einer eigenen Wohnung ganz auf sich gestellt, selbst

Das Loslassen ist sowohl für die Kinder, als auch für die Eltern, eine große Herausforderung

verantwortlich für das Einkaufen, Wäsche waschen und putzen. Da ist es normal, wenn Mama am Anfang noch oft um Rat gefragt wird. Aber eines ist wichtig: „Ausgezogen heißt ausgezogen!“ Die Kinder müssen sich daran gewöhnen, dass sie von nun an zu Hause nur noch gern gesehener Gast sind. Am besten vereinbaren Sie, dass sich der Nachwuchs vor seinem Besuch im Elternhaus ankündigt. Denn die Intimsphäre der Eltern sollte respektiert werden.

Das gilt umgekehrt natürlich genauso. Der Vater oder die Mutter sollte nicht plötzlich in der Wohnung des Kindes stehen und nach dem Rechten sehen. Es geht darum zu akzeptieren, dass die Kinder nun ihr eigenes Leben führen und die

Kleine Wortkunde großer Kinder

Boomerang Kids

Das sind Kinder, die schon ausgezogen waren und dann wieder ins Elternhaus zurückkommen.

Empty-Nest-Syndrom

So nennen Wissenschaftler die Krise, in die Eltern fallen können, wenn ihre Kinder aus dem Haus gehen. Für Frauen ist diese Phase oft doppelt so schwer, weil sie mit der Menopause gekoppelt ist.

Full-Nest-Syndrom

Wenn Kinder nicht oder verspätet ausziehen, etwa weil die finanziellen Mittel fehlen, kann das für die Eltern sehr belastend sein, vor allem dann, wenn sie die eigenen Eltern pflegen müssen.

Empty-Nest-Wanderer

Das sind Eltern, die umziehen, nachdem ihre Kinder das Haus verlassen haben, um woanders ein neues Leben zu beginnen. Manche lassen sich auch in der Nähe der Kinder nieder. Immerhin 40 Prozent der Eltern und Kinder in Deutschland leben nur maximal fünf Kilometer voneinander entfernt.

Begegnungen mit den Eltern nach und nach auf einer neuen, erwachsenen Ebene stattfinden.

Loslassen – so kann's gelingen

Das Loslassen stellt sowohl für die Kinder, als auch für die Eltern, eine große Herausforderung dar. Kein Wunder, denn immerhin haben



sie ihre Sprösslinge rund 20 Jahre lang intensiv begleitet. Vater und Mutter müssen sich dann oft als Paar erst wieder neu finden. Von großer Bedeutung ist, dass sie über ihre Emotionen reden und diese nicht unterdrücken. Sie sollten ihren Kindern außerdem nicht vorwerfen, Mama und Papa durch ihren Auszug im Stich zu lassen. Im Gegenteil: Eltern können stolz sein und sich darüber freuen, in ihrer Erziehung alles richtig gemacht zu haben, wenn sich das Kind gut von ihnen abzugrenzen vermag und sich in seinem neuen Lebensumfeld wohlfühlt.

Mütter, denen das Loslassen besonders schwerfällt, sollten die „Leerstelle“ unbedingt neu besetzen. Hierfür gibt es jede Menge sehr bereichernder Möglichkeiten: Zum Beispiel an einem Yoga-Kurs teilnehmen, eine weitere Fremdsprache oder ein Musikinstrument erlernen, in einem Chor singen, ein Fitnessstudio be-

suchen, einen Mannschaftssport ausüben und vieles mehr. Auch eine ehrenamtliche Tätigkeit wie etwa die Begleitung von Asylbewerbern oder eine Mitarbeit in einer Einrichtung für Kinder, Jugendliche oder Senioren kann sehr erfüllend sein.

Wenn dann die Mutter eines Tages zu ihrer Tochter / ihrem Sohn am Telefon sagt, „lass uns lieber nächste Woche treffen, ich habe im Moment keine Zeit“, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass die Trauer endgültig überstanden und das Loslassen geglückt ist.

Wenn der Nachwuchs nicht ausziehen will

Auch das kommt vor: Das Kind fühlt sich zu Hause noch pudelwohl, obwohl es schon Mitte 20 ist. Es genießt das Hotel Mama in vollen Zügen, lässt sich gerne bekochen, nimmt nur ganz selten den Staubsauger zur Hand und

Das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern kann sich nach dem Auszug sogar bessern

wird von seinen Freunden längst als „Nesthocker“ bezeichnet. Es versteht sich prächtig mit seinen Eltern, die ihm viele Freiheiten lassen. Sie leben miteinander quasi wie in einer Wohngemeinschaft. Für das Kind ist das alles sehr angenehm und in einer Übergangsphase, zum Beispiel wenn es auf einen Studienplatz wartet oder nach abgeschlossener Berufsausbildung noch keinen Job hat, sicher recht praktisch.

Aber die Eltern sollten im eigenen Haus die Führung behalten und ganz ohne schlechtes Gewissen eine Frist für den Auszug des Kin-

Kinder sollten eines Tages alleine fliegen können, um frei und glücklich zu sein

des setzen, beispielsweise in vier oder sechs Monaten. Denn nur Kinder, die Schritt für Schritt lernen, auf eigenen Beinen zu stehen, werden eines Tages zufriedene, unabhängige Erwachsene sein. Auch wenn es manchen Eltern noch so schwerfällt, ihre Küken aus dem Nest zu werfen, sollten diese eines Tages alleine fliegen können, um frei und glücklich zu sein.

Birgit Kaltenthaler